
Міжнародна науково-практична конференція
«Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного
розвитку України: виклик глобального світу»

5. Краевский В. Теоретические основы содержания общего среднего образования [под ред. В. В. Краевского, И. Я. Лернера]. – М.: Педагогика, 1983. – с. 146.
6. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорный. – К.: Полиграфсервис, 2014. – 304 с.

Луценко Руслан Володимирович

к.мед.н, доцент, завідувач кафедри експериментальної та клінічної фармакології з клінічною імунологією та алергологією,
Українська медична стоматологічна академія

Сидоренко Антоніна Григорівна

к.мед.н, викладач кафедри експериментальної та клінічної фармакології з клінічною імунологією та алергологією,
Українська медична стоматологічна академія

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК УМОВА ЙОГО ТРИВАЛОСТІ, ФІЗИЧНОГО І ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ

Слово «здоров'я» найчастіше використовує людина. Навіть вітання при зустрічах і прощаннях ми пов'язуємо з цим словом: «здрасуйте», «здоровенькі були» та інші. Але що ж таке «здоров'я»?

Найпростіша відповідь свідчить, що здоров'я – це відсутність хвороб. На тривалість життя впливає безліч різноманітних чинників. Зокрема, навколишнє середовище, генетична схильність, які важко піддаються контролю, але можна зробити багато чого, щоб прожити довге і здорове життя.

Відомо, що здоров'я людини на 10-20% залежить від спадковості, 10-20% – від стану навколишнього середовища, 8-12% – від рівня охорони здоров'я і 50-70% – від способу життя. Що ж таке здоровий спосіб життя? Це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття.

Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більш. На жаль, багато людей не дотримують найпростіших, обґрунтованих наукою норм

здорового способу життя. Одні стають жертвами гіподинамії, що викликає передчасне старіння, інші переїдання з майже неминучим в цих випадках розвитком ожиріння, атеросклерозу судин, а також цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових негараздів, постійно неспокійні, знервовані, страждають безсонням, що зрештою, приводить до численних захворювань нервової системи і внутрішніх органів. Деякі люди, мають згубні звички палити, вживати алкоголь, наркотичні речовини, які також активно вкорочують життя.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, який захищає організм від несприятливих дій навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати етичне, психічне і фізичне здоров'я.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці і відпочинку, боротьба з шкідливими звичками, раціональне харчування, режим сну, оптимальний руховий режим, гартування, фізичні навантаження, особисту гігієну та інше. На здоров'я людини впливають біологічні і соціальні чинники, головною з яких є праця.

Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. Особливе значення має режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це в свою чергу створює умови для роботи і відновлення, тим самим сприяє зміцненню здоров'я і підвищенню продуктивності праці. Режим дня необхідно дотримувати з перших днів життя.

Протягом життя, 1/3 загального часу, людина бере участь в трудовій діяльності. Тому важливо, щоб під впливом праці не погіршився стан здоров'я. Праця – неодмінна і природна умова життя, без якої не був би можливий обмін речовин між людиною і природою, тобто не було б можливе саме людське життя. Цікава робота захоплює, доставляє дійсну насолоду, відсовує втому і є міцною основою фізичного та психічного здоров'я. Праця як фізична, так і розумова не тільки не шкідливий, але, навпаки, систематичний, посильний, і добре організований трудовий процес, який надзвичайно позитивно впливає на весь організм людини. Постійне тренування в процесі праці укріплює наше тіло. Довго живе той, хто багато і добре працює протягом всього життя.

Велике значення має режим праці. Рівномірна, ритмічна робота більш продуктивна і корисна для здоров'я, чим зміна періодів простою на періоди напруженої, квапної роботи. Для здорового та тривалого життя важливий правильний вибір професії відповідно до індивідуальних здібностей і схильностей дитини. Безпосередньо для роботи важливо організувати своє робоче місце: прибрати все зайве, найраціональніше розташувати все необхідне для роботи. Виконання роботи краще починати з найскладнішого, не відкладати важкі справи. Це тренує і укріплює волю.

Умовою збереження здоров'я в процесі праці є її чергування з відпочинком, який не обов'язково повинен бути станом повного спокою. Чергування фізичних і розумових навантажень корисно для здоров'я. Відпочинок – це певний стан спокою або діяльність, яка знімає стомлення і сприяє відновленню працездатності. Найважливішою умовою повноцінного відпочинку є його матеріально-технічне забезпечення, яке включає: поліпшення житлово-побутових умов, зростання числа театрів, музеїв, виставкових залів, розвиток телебачення і радіомовлення, розширення мережі бібліотек, будинків культури, парків, санаторно-курортних установ та інше. Перевагу потрібно віддавати активному відпочинку, який сприяє не тільки зняттю стомлення, але й поліпшує функціональний стан всіх систем організму, що сприяє поліпшенню фізичного розвитку, зміцненню здоров'я і зниженню захворюваності.

Наступною ланкою здорового способу життя є боротьба з шкідливими звичками (куріння, алкоголь, наркотики). Вони є причиною багатьох захворювань, значно скорочують тривалість життя, знижують працездатність, негативно відображаються на здоров'ї підростаючого покоління і майбутніх дітей.

Однією з складових здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я. Перший закон – рівновага одержуваної і витраченої енергії. Якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку, роботи і гарного самопочуття людини – у нас з'являється зайва вага, що приводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету та цілого ряду інших хвороб. Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування повинне бути різноманітним і забезпечувати потреби в

білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Більшість цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять тільки з їжею. Відсутність хоч б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до розвитку захворювань.

Режим сну. Міцний сон – запорука гармонійного розвитку. Сон – один з найважливіших елементів життя людини, а особливо дитини. Саме уві сні відбувається складна робота, в результаті якої формується мозок, розвивається тіло. Чергування сну і неспання – необхідна умова життєдіяльності людського організму. У нашому організмі одночасно протікають 2 процеси: стомлення (руйнування) і відновлення (синтезу). Від співвідношення цих процесів залежить не тільки самопочуття але і тривалість життя. Найкращим відновником є сон. Під час сну з організмом відбуваються наступні явища: сповільнюється обмін речовин і знижується температура тіла, що веде до «розтягування» життєвого циклу; максимально розслаблюється організм; різко зростає вироблення ряду омолоджуючих гормонів (мелатонін, гормон росту та інші) і саме ці гормони збільшують тривалість життя на 25-30%. Для збільшення тривалості життя важливо багато і правильно спати. Для правильного режиму сну необхідно: за 1-1,5 год. до сну припинити напружену розумову роботу, за 2-2,5 год. до сну востаннє приймати їжу; перед сном провітрити кімнату, адже кисень головний елемент для відновних реакцій в організмі; спати на зручній ліжку та подушці, щоб тіло максимально розслабилось; позбавитися неспокою різного роду, забуваючи все на ніч; при дуже активному способі життя спати необхідно значно більше ніж 7 год., корисно мати денний сон тривалістю в 1-2 год. та важливо лягати і вставати в один і той же час.

Гартування – це науково обґрунтоване систематичне використання природних чинників для підвищення стійкості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища. Медичних протипоказань до гартування немає, тільки гострі гарячкові захворювання. Проте необхідно дотримувати наступних правил: систематично використовувати загартовуючі процедури в усі пори року без перерви; поступово збільшувати загартовуючі процедури; враховувати вікові та індивідуальні особливості організму; всі процедури повинні проводитися на фоні позитивних емоцій.

Порушення цих правил призводить до відсутності позитивного ефекту від загартування, а іноді і до гіперактивації нейроендокринної

системи та подальшого її виснаження. Загартовуючі заходи діляться на загальні (правильний режим дня, раціональне харчування, заняття фізкультурою) і спеціальні (повітряні ванни, сонячні ванни, водні процедури). З допомогою гартування можна уникнути багатьох хвороб, подовжити життя і на довгі роки зберегти працездатність, уміння радіти життю.

Фізичне навантаження. Людина завжди повинна прагнути до розвитку таких фізичних якостей, як сила, спритність, швидкість, витривалість. У кожного з нас безліч справ, які потребують фізичних зусиль, тренуваності. При складанні розпорядку дня особливо важливо визначити терміни і тривалість активного і пасивного відпочинку. Зокрема, певний час відводиться оздоровчим заняттям і тренуванням. В процесі систематичних занять фізичними вправами не тільки зміцнюється здоров'я, але і поліпшуються самопочуття і настрої, з'являється відчуття бадьорості, життєрадісності.

Особиста гігієна. Гігієнічне виховання – це частина загального виховання, а гігієнічні навички – це невід'ємна частина культурної поведінки. Велике значення в профілактиці різних захворювань має особиста гігієна. Особиста гігієна – це догляд за своїм тілом і підтримання його в чистоті.

Отже, дотримання таких простих правил забезпечить нам радісне, повноцінне, здорове та довготривале життя.

Рибалко Ліна Миколаївна

д.пед.н., старший науковий співробітник,
професор кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини,

Полтавський національний технічний університет
імені Юрія Кондратюка

ЗАТРЕБУВАНІСТЬ СУСПІЛЬСТВА У ФАХІВЦЯХ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Вступ. В умовах сучасного суспільно-економічного життя актуальною є проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я